

ミートソースパスタ & ミモザサラダ



ミモザの花のようなサラダです。

<準備>

卵…鍋の中に、人数分の生卵と、ひたひたの水を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして15分ゆでる。ゆであがったら、ザルにあげ冷ましておく。

<ミモザサラダ> 1人分

ゆで卵	1個	殻をむき、黄身と白身を分け、それぞれフォークで潰す。【清潔注意】
レタス	1/8～1/16 個	一口大に手でちぎる。【清潔注意】 農薬のヌメリまたは白い粉を水洗いでしっかり落とす。
きゅうり	1/3～1/4 本	スライスする 【清潔注意】
ドレッシング	ひとまわし	

【清潔注意】

- ① レタスときゅうりをざっくり混ぜる。
- ② レタスときゅうりを皿に盛り付ける。
- ③ その上に白身、最後に黄身を盛り付ける。
- ④ ドレッシングをひとまわし、かけて完成。



<ミートソースパスタ> 1人分

合いびき肉	50g	
みじん切りたまねぎ	100g	
にんじん	1/4 ～ 1/8 本	すりおろす
パスタ	100g	半分に折る
オリーブオイル	大 1/2	

A 水	100cc
A トマト缶	200g
A ケチャップ	大 1
A 顆粒コンソメ	1/2 個
A にんにくチューブ	1cm
A 塩こしょう	少々

粉チーズ	ティースプーン1杯
黒こしょう	お好み

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、肉とたまねぎ、にんじんを炒める。
- ② A と折ったパスタを入れ、蓋をして中火で、4分弱加熱する。
- ③ 蓋を開けて水分を飛ばしながら、さらに数分間、混ぜながら加熱する。
- ④ 盛り付けてから粉チーズをティースプーン1杯ずつくらいかける。
- ⑤ お好みで黒こしょうを追加し、完成。

